# تدبر القرآن في إصلاح الإنسان

## برنامج عملي يومي مبسط لتدبر القرآن

د. رقية العلواني

# مقدمة

نـزل القـرآن الكريم علـى العرب وكانـوا أمة أميّة لا تعـرف القراءة والكتابـة فتلقوه بقلوب واعية، وحفظوه في حياتهم وسلوكياتهم قبل حفظه في صدورهم، فكانت تلك القراءة مصداقا لقوله تعالى:» اقرأ».

وآتت تلك القراءة المتدبرة الواعية ثمارها في واقعهم سلوكا وحضارة وانفتاحا على العالم بأسره

علـى الرغـم من أنهم لم يتوفر لهم مـن آليات القـراءة والكتابة إلا النزر اليسير.

إلا أن هـذه التـلاوة الواعية المتدبرة لم تستمر طويـلا ، فقد بدأت بالتراجع شيئـا فشيئا وتضافرت عوامل عديدة في تأخرها وغيابها عن واقع المسلمين وحياتهم مع كتاب الله إلى أن وصلت إلى حالة من الأميّة العقلية قلّ نظيرها.

فعلـى الرغم من انتشـار وسائل الطباعة والنشر التـي أسهمت في تسهيل حفظ القرآن الكريم قراءة وسماعا وكتابة، إلا أن كتاب الله بات بعيدا عن واقع المسلمين وحياتهم العملية.

فلم يعد اهتمام المسلمين بالقرآن الكريم (في الأعم الأغلب) مجاوزا لحدّ التلاوة والحفظ بين الفينة والآخرى، والوقوف عند حدود تجويده وتحسين مخـارج الحـروف فقط بلا تدبـر ولا فهـم لمعانيه، وتلاوته علـى المرضى للتبرك والاستشفاء، أو عند الأموات أو في مجالس العزاء..

وإن ما تعيشه الأمة اليـوم من غياب حضاري وهزائم متكررة وعجـز عن تعامل مع الأحـداث واتخاذ المواقـف إلى غير ذلك من مظاهـر التخلـف الحضاري، يُعـد في جملتـه انعكاسـا بطريقة أو بأخـرى لما تعيشه المجتمعـات المسلمة مع كتـاب الله من مرور على آياتـه دون تأمل أو تدبرّ. الأمر الذي جعل القرآن العظيم بعيدا عن إصلاح واقع الفرد والمجتمع وسلوكياتهم في الحياة.

ويأتي هذا الكتاب بأسلوب مبسط يخاطب الإنسان المسلم ليسهم في تصحيـح تلك العلاقة مع كتاب الله وينبـه على خطورة وأسباب البعد عـن التدبر. كما يقدم بأسلوب عملـي وسائل للتتبع والكشف عـن أسباب الابتعـاد عن التدبر والتي تكمن غالبـا في تلوث أجهزة الاستقبـال والتلقـي من قلب وعقـل وسمع وبصر. ويحـوي الكتاب جدولـة زمنية يومية تعين المسلـم على متابعة نفسه ومراقبة أجهزة استقبالـه لمحاصرة أي خلـل ومعالجته سريعا بالتوبـة والاستغفار المتواصل.

# لماذا نقرأ القرآن؟

الغرض الأساسي من إنزال القرآن هو التدبر والتذكر لا مجرد التلاوة على عظم أجرها. قال عزّ من قائل: ﴿كِتَابٌ أَنزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِّيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُوا الْأَلْبَابِ﴾ سورة ص، الآية ٢٩. وقال تعالى في موضع آخر: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِندِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا﴾ سورة النساء، الآية ٨٢. وفي موضع آخر: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾ سورة محمد، الآية ٢٤.

والمقصود بتدبر القرآن الكريم: النظر والتوصل إلى مغزى الآيات القرآنية ومقاصدها وأهدافها، ومن ثمّ تطبيقها والعمل بما جاء فيها في واقع الحياة، ليصبح بذلك القرآن العظيم موجها ومصححا لسلوكنا ومعدلا لأخلاقياتنا وتعاملنا مع النفس والآخرين.

والآيات تؤكد أهمية وفرضية التدبر على المسلم بحسب طاقاته الذهنية والعلمية والنفسية التي ينبغي عليه الاهتمام بزيادتها وتقويتها. روى ابن كثير في تفسيره قول الحسن البصري: " والله ما تدبره بحفظ حروفه وإضاعة حدوده حتى إن أحدهم ليقول قرأت

القـرآن كلــه ما يرى له القـرآن في خلق ولا عمل» انظـر تفسير ابن كثير/ ج٤، ص ٣٤.

ويقول عزّ وجلّ في تفسير قوله تعالى: ﴿أَفَلاَ يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ﴾: « يقـول الله تعـالى آمـراً عبـاده بتدبـر القـرآن وناهيـاً لهم عن الإعراضـ عنه وعن تفهم معانيه المحكمـة وألفاظه البليغة: ﴿أَفَلاَ يَتَدَبَّـرُونَ الْقُرْآنَ﴾. فالأمـر صريح في الآية، فإذا أمر الله عزّ وجلّ بأمـر فالأمـر للوجوب فالتدبـر واجب» تفسير ابـن كثير/ج١، ص ٥٣٠.

وفي التحذيـر من ترك التدبر، جـاء قوله تعالى: ﴿وَمِنْهُمْ أُمِّيُّونَ لاَ يَعْلَمُـونَ الْكِتَابَ إِلاَّ أَمَانِيَّ وَإِنْ هُمْ إِلاَّ يَظُنُّونَ﴾ سورة البقرة، الآية ٧٨. قـال ابن القيـم في ذلك: " ذمّ الله المحرفـين لكتابه والأميين الذيـن لا يعلمون منه إلا مجرد التلاوة وهـي الأماني " انظر بدائع التفسير لابن قيم الجوزية/ج١، ص٣٠٠.

ونصوصـ العلمـاء كثـيرة في التحذير مـن عاقبة تـرك التدبر والاشتغـال بالتلاوة فقط دون الوقوف على المعاني والمقاصد والعبر والدروس ومن ثم تطبيقها في الواقع.

# راجع أولوياتك في رمضان

أطـل علينا شهر القرآن العظيـم رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس ورحمة وشفاء. قـال تعالى: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِيَ أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ﴾ سورة البقرة، الآية ١٨٥.

والانتفـاع بالقـرآن العظيـم يأتي مـن تفريـغ أدوات الاستقبال والإدراك في الإنسـان من شواغلها، فالعقل والقلب والسمع والبصر تستقبل القـرآن إنصاتا وتفهما وتدبرا ومن ثـم ربطا بواقع يعيشه القارئ لهذا الكتاب العظيم.

فهـذه الأدوات التي امتن الله على الإنسان بهـا حيث قال: ﴿وَاللّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لاَ تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِـدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ سورة النحـل، الآية ٧٨، لا تبقى فارغة بل تمتلـئ بخليـط معقد مـن الرواسـب التلقائية ومن الاخبـار والصور والأحداث وكل ما تحويه البيئـة الثقافية والاجتماعية والطبيعية التي يعيش فيها الإنسان.

والبشر يستسلمون لما ألفوه وينقادون لما اعتادوا عليه، ويحتاجون

إلى مران وتدريب طويل للتنبه إلى ما يدخلونه في أجهزة الاستقبال لديهم، والتي بناءا عليها يبدأ الإنسان بالتفكير واتخاذ قرارته.

من هنا كان لابد من التنبه واليقظة لما يدخل في أجهزة الاستقبال لدينا من معلومات وصور وما شابه فهي تشكل المادة الخام التي تبنى على أساسها طرق تفكيرنا وقرارتنا ومواقفنا من كل ما حولنا.

من هنا كان لابد لكل واحد منا من وقفة صادقة مع النفس في هذا الشهر المبارك ومراجعة لكل ما نقوم بإدخاله في هذه الأجهزة، فالعقل والقلب والسمع والبصر هي الوسائل الأساس التي من خلالها يتم تلقي القارئ للقرآن ليحدث في نفسه التدبر والانقياد لما في القرآن العظيم من أوامر والانتفاع بما فيه من فوائد عظيمة لا يمكن لها أن تجد منفذا إليه إلا من خلال تصفية وفلترة أجهزة الاستقبال التي ذكرنا.

وهذا القرار يحتاج منا إلى مراجعة لأولوياتنا في الحياة وعدم المكابرة والتكاسل والبعد عن خداع النفس، بل مواجهتها بالحقيقة، الواردة في قوله تعالى: (أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لا تُرْجَعُونَ) سورة المؤمنون، الآية ١١٥.

# أخرج السموم

ثبت أن الصوم يقي من الأمراض الجسدية والنفسية من خلال طرحه للسمـوم المتراكمة فيه، وتنقية دمه، وتحسين هضمه وبذلك فهو يعيد للجسم حيويته، إلا أن في هذا الشهر المبارك فوائد آخرى تحتـاج إلى يقظة وتنبه تكمـن في الرغبة في طرح السموم المتراكمة في أجهزة الاستقبال التي ذكرنا من عقل وقلب وسمع وبصر،ورأس هذه السموم يأتي مـن استعمال أجهزة الاستقبال فيما يغضب اللّه عز وجل وفيما نهى عنه. فكل ما يراه الإنسان أو يستمع إليه، يختزن في العقل الباطن بشكل أو بآخر.

مـن هنا كان إيقاف دخول السمـوم إلى القلب والعقل من باب قطـع الطـرق على تلك النظـرات أو الكلمـات وتأثيراتهـا منذ أول مرحلـة، حتى لا يتم تراكمها على العقل والقلب فتشلّ حركته وتعيق سريـان هداية القرآن له. قال تعـالى: ﴿مَن يَهْدِ اللّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِي وَمَن يُضْلِلْ فَأُوْلَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ. وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لاَّ يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لاَّ يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لاَّ يَسْمَعُونَ بِهَا أُوْلَئِكَ كَالأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُوْلَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ﴾ سورة الأعراف، الآيات ١٧٨-١٧٩.

فهـذه الأجهـزة العظيمة فينا تفقد قدرتها علـى إيصال حقائق القـرآن والاهتداء بهـا وتتعطل نتيجة لتراكم السمـوم فيها المتمثلة في الوقـوع فيما نهى الله عنه. ولا يتوقف النظر- على سبيل المثال- عنـد النظر إلى صور محرمة وما شابه بـل يمتد ليشمل النظر إلى مـا في أيدي الناس وتتبع حركاتهـم والتطلع لما يمتلكون من مواهب أو مـا شابه بقصد الحسد والحقد ..كلها سموم تدخل على القلوب والعقـول فتفسدهـا وتعطـل الإدراك فيهـا والوعي بمعـاني القرآن العظيم والانتفاع بها.

والتخلص مـن هـذه السمـوم يحتـاج إلى إرادة قويـة وعزيمة ومجاهـدة وصـبر، وقلـب المؤمـن وبصـره يترقى مـن مرحلة إلى مـا بعدهـا حتى يصـل إلى البصيرة وهـي نور في القلـب يبصر به آيـات الله سبحانه. فلكل عضـو رياضة تخصـه، فللصدر القراءة فليبتـدىء فيهـا من الخفيـة الى الجهر بالتدريـج، ورياضة السمع بسمـع الاصوات، والكلام بالتدريج فينتقل مـن الأخف الى الأثقل، وكذلـك رياضة البصر وكذلك رياضة المشى بالتدريج شيئا فشيئا. انظر: ابن قيم الجوزية/الطب النبوي، ج١، ١٩٢.

والقلــب والعقل كالمرآة بقــدر صفائها ونقاوتهــا وتخليصها من الشوائــب، بقــدر ما تنطبع فيهــا صور الحقائق كما هــي عليه. قال تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَواْ إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُواْ فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ( سورة الأعــراف، الآية ٢٠١. فالنَّظرة الحرام سهم مسْمــوم من سهام إبليــس، يصيب القلب فيفســده، ويورثه خذلانا وقســوة، إذ أن بين العين والقلب منفذا وطريقا، فينصرف عن الله وعــن تدبر آياته كتابــه، فلا ينتفع بشيء منهــا ولا يغير القرآن من سلوكياته في شيء.

## تخلص من هذه السموم اليوم

- الاستكبار والإعراض

لا أحــد يمتلك قرار التخلص من السموم العالقة بالقلب والعقل إلا ذات الإنسان. وهو أمر يحتاج إلى شجاعة وجرأة . وهذه السموم ورد ذكرها والتحذير منها في القرآن العظيم ليخلص الإنسان قلبه منهــا، ويتحرر مــن أثارها البليغة. ومــن أبرزها التكبــر عن قبول الحــق والإصغــاء إليه، فالتدبــر في كتاب الله وتفهمــه علم من الله عز وجل ولا ينــال العلم بمعصية الله. قال تعــالى: ﴿سَأَصْرِفُ عَنْ

آيَاتِيَ الَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي الأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَإِن يَرَوْاْ كُلَّ آيَةٍ لاَّ يُؤْمِنُواْ بِهَا وَإِن يَرَوْاْ سَبِيلَ الرُّشْدِ لاَ يَتَّخِذُوهُ سَبِيلاً وَإِن يَرَوْاْ سَبِيلَ الْغَيِّ يَتَّخِذُوهُ سَبِيلاً ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَذَّبُواْ بِآيَاتِنَا وَكَانُواْ عَنْهَا غَافِلِينَ﴾ سورة الأعراف، الآية ١٤٦.

أقبل على الله بقلبك واطلب منه الهداية والعون، ولا تحول بينك وبينه كثرة الذنوب والأخطاء، ولا تعرض عنه مهما كانت الأعذار، فالفرصة سانحة والعرض قائم.

## • مجالس الفحش والسخرية

أكد القرآن الكريم على أهمية النأي والابتعاد عن مجالس الفحش والسخرية والنفاق والاستهزاء بآيات الله من خلال تسويته بين القائل لها والمستمع في الإثم والعدوان، ليحّمل الإنسان مسئولية ما يسمعه وما يطرق سمعه، حتى إذا لم يتكلم بكلمة واحدة أو يشارك معهم في حديثهم، فالمجالسة والمخالطة، كافية للاشتراك في الإثم ونتائجه الوخيمة على القلب والعقل. قال تعالى: ﴿وَقَدْ نَزَّلَ عَلَيْكُمْ فِي الْكِتَابِ أَنْ إِذَا سَمِعْتُمْ آيَاتِ اللّهِ يُكَفَرُ بِهَا وَيُسْتَهْزَأُ بِهَا فَلاَ تَقْعُدُواْ مَعَهُمْ حَتَّى يَخُوضُواْ فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ إِنَّكُمْ إِذًا مِّثْلُهُمْ إِنَّ اللّهَ جَامِعُ الْمُنَافِقِينَ وَالْكَافِرِينَ فِي جَهَنَّمَ جَمِيعًا﴾ سورة النساء، الآية ١٤٠.

## • كثرة الاستماع إلى اللغو والكلام الفارغ الذي لا فائدة من ورائه

جاء التأكيد في القرآن على مسئولية الإنسان عن ما يطرقه سمعه من أحاديث وأقوال وحضّ على الانتقائية في السماع للكلام من خلال صرف الذهن عن تمرير الألفاظ المسموعة ( غير المسموح بها ) بمنطقة الوعي بالدماغ بمعنى رفضها وردّها من منطقة الأذن مباشرة، وعدم الانتقال بها إلى مرحلة الإدراك، وهذا أمر إرادي يستطيع الإنسان التحكم فيه وتمرين الأذن البشرية عليه من خلال الإعراض المتواصل عن اللغو ؛ من هنا جاء ثناء القرآن على المعرضين عن اللغو المعرضين إعراض اختيار عن اللغو حيث قال: ﴿وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا﴾ سورة الفرقان، الآية ٧٢. ﴿وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَقَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَا نَبْتَغِي الْجَاهِلِينَ﴾ سورة القصص، الآية ٥٥. وماذلك إلا لكون تلك الأعمال اختيارية داخلة ضمن إرادة الإنسان ورغبته.

## • الكلام الضار والفارغ

والكلام أنواع منه: ما فيه ضرر واضح كالغيبة والنميمة وما شابه فهذا لابد من السكوت والامتناع عنه. وقسم ما فيه نفع تام كالإصلاح بين الناس ودعوة الناس للخير والأمر بالمعروف ...وهذا

خــير لنفســه ولغيره. ومنه ما فيــه ضرر ومنفعة فلا بــد من تنقيته والابتعــاد عن الضار منه، وقسم ليس فيــه ضرر ولا نفع كالحديث عــن أعمال الإنسان اليومية من شــراء وبيع وطعام...والاشتغال به تضييع للوقت ولابد من التدرج في التقليل منه.

وفي كل الأنــواع يحتــاج الإنســان إلى التنبــه والتيقظ لمــا يقوله ومراقبة نفسه ومحاسبتها على ما تقول والتراجع عن الخطأ بالتوبة والاستغفار لحظة صدروه والعزم على عدم الرجوع إليه.

## • كثرة الانغماس في الدنيا

اتبــاع مغريات الحيــاة الدنيا دون التوقف والنظــر في عواقبها، خاصــة وأن طبيعة الحياة المعاصــرة قد أسهمت في الدخول في هذه الدوامــة دون إعطاء الإنســان الفرصة للتوقف والتــأني والتأمل في مجريــات الأمــور والأحــداث. وقد ترتــب على ذلك انشغــال الفرد ذهنيــا وعقليــا وفكريا وعاطفيا بأمــور لا تتجــاوز متطلباته المادية الجسديــة فقط. الأمــر الذي انعكــس سلبا على روحــه وحاجياتها المتمثلــة في الإقبــال على الله وعلــى كتابه تلاوة وتدبــرا وعملا. بل إن الأمــر لم يتوقــف حتــى في مثــل هذه الأيــام العظيمة مــن شهر رمضان المبارك التي أريد لها أن تسمو فيها روحه وتعلو احتياجاتها على الاحتياجــات الجسدية. فقد زادت حدتهــا من خلال ما يقدم

للإنسـان من عروض مغرية كلها تلبي حاجات جسدية تغمره بحدة وتوقعـه في وطأتها، حتى لا تدع لـه فرصة للتعرف على روحه وتلبية شيء من حاجاتها.

الأمر الـذي يستلزم الوقوف مع النفس ومراجعتها وتعلم قول: يكفي هذا، لا ..لكل ما يمكن أن يحول بين الإنسان وتزكية نفسه وروحه خاصة في هذا الشهر العظيم.

## • تناول المقويات

ويقصد بها كل ما يقـوي تنقية أجهزة الاستقبال والإدراك لدى الإنسـان، وتسير بـه نحو سمو الـروح وتنقيتها مـن الشوائب. وقد أوضح القرآن الكريم بعض الوسائل لتحصيل ذلك، من أهمها:

• كثرة الإصغاء والاستعداد لتلقي آيات القرآن الكريم ويتضح ذلك جليا في قوله تعالى: ﴿وَكَمْ أَهْلَكْنَا قَبْلَهُم مِّن قَرْنٍ هُمْ أَشَدُّ مِنْهُم بَطْشًا فَنَقَّبُوا فِي الْبِلَادِ هَلْ مِن مَّحِيصٍ. إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ﴾ سورة ق، ٣٦-٣٧. والمقصود سماع القرآن إدراكا وفهما وتدبرا وإجابة. فهذا النوع من الإصغاء يسوق القلوب إلى علام الغيوب ويرتقي بالمؤمن إلى أرفع الدرجات.

- أهميـة النظر في الخلق والكون وسـير الأمم الحاضرة والسابقة، مـع التأمـل والتفحص فيها والتمعـن وإدراك حقيقتها لا بالعين فحسب بل بالقلب فهما وتعقلا وتدبرا. وكما أن القرآن أكد على أهميـة الربط بين حاسة السمـع والقلب والعقل، أكد كذلك على الربط بين العين والقلب والعقل.

مـن هنا جـاءت الآيـات المتضافرة للحـثّ على التدبـر والتفكر مـن خلال النظـر وإعمال الرؤيـة في الكون المشهود كمـا في:» أفَلا يَنظُرون»، « أوَلمْ يَروا» « ألمْ تَروا»....الخ فالعين نافذة لإيقاظ القلب علـى مواضع الحسن والإتقان في العـالم المرئي ومن ثمّ الانتقال في مرحلة تاليـة إلى زيادة الإيمان والخشيـة لله سبحانه صانع الكون وخالقه.

فالعمـى الحقيقـي والعجز عن الإبصار لا يتمثـل في عمى العين الجارحة على سبيـل الحقيقة، بل هو عمى القلب وإن كانت جارحة العين سليمة تستطيع النظر إلى الأشياء. قال تعالى: ﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَـى الْأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَـى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾ سورة الحج، الآية ٤٦.

فالنظر في الخلق والكون المشهود الذي دعت إليه عشرات النصوص القرآنية، من أهم خطوات التدبر حيث تهتز لها القلوب وتقوم بالربط بين ذلك الجمال المشهود والمبدع له سبحانه فتحصل للإنسان خشية وتعظيما لخالقه حتى تصبح المناظر المألوفة التي لم تكن تحرك فيه ساكنا، مثيرة للفكر والتأمل ومحركة لإيقاظ البصيرة في ذاته ليصبح الكون كله مسجدا ومحرابا يدخله المؤمن فيخشع قلبه وتنقاد جوارحه إيمانا ويقينا وتصديقا. عندئذ تأتي نصوص القرآن الكريم على نفسه موقظة أحاسيسه وقدراته العقلية، مؤثرة في ذاته وحياته مغيرة لسلوكياته نحو الأفضل والأتمّ في أسلوب متناغم مع الكون كله.

وليس الإبصار المقصود تجريدي لمجرد النظر فحسب، بل الغاية منه الوصول بالمؤمن إلى مرحلة القدرة على اكتشاف قوانين الخلق في الكون والأنفس التي يديم النظر إليها، ومن ثمّ استثمارها في إنجازات فعالة تخدم البشرية وتحقق غاية الإعمار والاستخلاف الحضاري. من هنا كان التأكيد القرآني المتواصل على أهمية النظر في السماوات والأرض والأنفس والأمم والتاريخ...ليصبح العقل دائم التفكر في الخلق، دائم البحث عن قوانينه وسننه مثيرا المحاولات للتعرف عليه والإفادة منه.

# غيرّ حياتك بالقرآن

القرآن كتاب الله، له قدرة عظيمة على تغيير الإنسان نحو الأفضل في حياته بكل مستوياتها وفي آخرته.

## قرر:

١- عليك أن تصبح أحسن عملا في كل شيء. (ليبلوكم أيكم أحسن عملا )

٢- عليك أن تتلو القرآن الكريم أحسن تلاوة (حرفا، معنى، عملا )

٣- اجعل تركيزك على كيفية التلاوة والتدبر والتطبيق لا مجرد عدد المرات التي تختم بها القرآن الكريم.

٤- جدد النية والعزم على تغيير حياتك بالقرآن

## تأكد أن:

- أنت مخاطب بالقرآن وآياته كما خوطب بها السابقون. فالآيات موجهة لك. فأكثر الناس لا يشعرون بدخول الواقع تحته وتضمنه له ويظنونه في نوع وفي قوم قد خلو من قبل ولم يعقبوا وارثا، وهذا هو الذي يحول بين القلب وبين فهم القرآن، ولعمر

الله إن كان أولئك قد خلو فقد ورثهم من هو مثلهم أو شر منهم أو دونهـم وتناول القـرآن كتناولـه لأولئك» ابن قيـم الجوزية/ مدارج السالكين، ج١، ص ٣٤٣.

- تأن في تلاوة القرآن، فلا يكن همّك أن تنتهي من السورة أو الجزء بـل ليكن همـك الأول فهم المعـاني وتدبرها. ويمكـن الاستعانة بالإعـادة والتكرار للآيات في سبيل تحقيق ذلك. جاء في صحيح مسلم عـن حذيفة قال: «صليت مع النبـي صلى الله عليه وسلم ذات ليلـة فافتتح البقرة، فقلت يركع عند المائة ثم مضى، فقلت يصلـي بها في ركعة، فمضـى فقلت يركع بها، ثـم افتتح النساء فقرأهـا ثم افتتح آل عمران فقرأها، يقـرأ مترسلا إذا مرّ بآية فيها تسبيح سبح، وإذا مرّ بسؤال سأل، وإذا مرّ بتعوذ تعوذ».
- أوقف دخول كل الملوثات لأجهة الاستقبال لديك.
- أعرض باختيارك عن الاستماع إلى الكلام الفارغ الذي لا طائل من ورائه.
- أوقف النظر إلى كل ما حرّم الله فهو يعمي القلب ويميته، والقلب كالمرآة تنطبع فيه الصور المنظور إليها وتختزن.
- أوقف التفكير في إشغال عقلك بأمور لا طائل من ورائها، أو أفكار سلبية لا يترتب عليها عمل، أو أحزان وهموم لا تمتلك تغييرها.

- أوقـف إشغال قلبك بالأشخاص والجري وراء الدنيا واللهث وراء تحصيلها دون تحديد هدفك من وراء ذلك وجعله خدمة لآخرتك.
- أوقف لسانك عن النطق بما حرم الله من غيبة وكلام يسيء إلى الآخرين
- قلل من الكلام الفارغ الذي لا فائدة منه
- درب نفسك على قول الخير أو الصمت.

# ملاحظة

## اختبر نفسك وقدراتك كل ليلة في رمضان حسب الجدول التالي:

| اليوم | النية<br>تقرأ القرآن لأجل:<br>(أ) الحصول على الهداية ولتغيير السلوكيات الخاطئة<br>(ب) الحصول على المغفرة<br>(ج) الحصول على الأجر والثواب | حال القلب<br>شعورك وأنت تقرأ القرآن:<br>(أ) عادي<br>(ب) خشوع، تذلل وانكسار<br>(ج) مشغل بشيئ آخر | حال العقل<br>المساحة الأكبر التي تشغل تفكيرك:<br>(أ) أعمال أخروية<br>(ب) أعمال دنيوية وصرفة<br>(ج) الأشخاص |
|---|---|---|---|
| الجمعة | | | |
| السبت | | | |
| الأحد | | | |
| الأثنين | | | |
| الثلاثاء | | | |
| الأربعاء | | | |
| الخميس | | | |
| **المجموع** | | | |

**أعطِ نفسك ٣ نقاط لكل ( أ ) ، و نقطة لكل ( ب )، و اطرح نقطتين لكل ( ج )**

| اليـــوم | حال البصر<br>• نظـرت إلى الكـون بتأمـل واستحضار لقدرة الله:<br>(أ) أحياناً (ب) كثيراً<br>(ج) لم أفعل.<br>• إستغرقـت في النظـر إلى المباحات/ البرامج التلفزيونية<br>(أ) أحياناً<br>(ب) كثيراً<br>(ج) لم أفعل<br>• نظرت إلى ما يغضب الله<br>(أ) أحياناً (ب) كثيرا<br>(ج) لم أفعل | حال السمع<br>• الاستمـاع المتكـرر للقـرآن والذكر:<br>(أ) أحياناً (ب) كثيراً<br>(ج) لم أفعل.<br>• إستغرقـت في الاستماع إلى المباحات/ الكلام واللغو<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل<br>• الإستمـاع إلى مـا يغضـب الله/ الأغاني، الغيبة<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل | حال اللسان<br>• الاستمـاع المتكـرر للقرآن والذكر:<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل<br>• إستغرقت في الاستماع إلى المباحات/ الكلام واللغو<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل<br>• الإستمـاع إلى مـا يغضـب الله/ الأغاني، الغيبة...<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل |
|---|---|---|---|
| الجمعة | | | |
| السبت | | | |
| الأحد | | | |
| الأثنين | | | |
| الثلاثاء | | | |
| الأربعاء | | | |
| الخميس | | | |
| **المجموع** | | | |

**أعطِ نفسك ٣ نقاط لكل ( أ ) ، و نقطة لكل ( ب )، و اطرح نقطتين لكل ( ج )**

# ملاحظة

## اختبر نفسك وقدراتك كل ليلة في رمضان حسب الجدول التالي:

| اليـــوم | **النية**<br>تقرأ القرآن لأجل:<br>(أ) الحصول على الهداية ولتغيير السلوكيات الخاطئة<br>(ب) الحصول على المغفرة<br>(ج) الحصول على الأجر والثواب | **حال القلب**<br>شعورك وأنت تقرأ القرآن:<br>(أ) عادي<br>(ب) خشوع، تذلل وانكسار<br>(ج) مشغل بشيئ آخر | **حال العقل**<br>المساحة الأكبر التي تشغل تفكيرك:<br>(أ) أعمال أخروية<br>(ب) أعمال دنيوية وصرفة<br>(ج) الأشخاص |
|---|---|---|---|
| الجمعة | | | |
| السبت | | | |
| الأحد | | | |
| الأثنين | | | |
| الثلاثاء | | | |
| الأربعاء | | | |
| الخميس | | | |
| **المجموع** | | | |

**أعطِ نفسك ٣ نقاط لكل ( أ ) ، و نقطة لكل ( ب )، و اطرح نقطتين لكل ( ج )**

| اليـــوم | حال البصر<br>• نظـرت إلى الكـون بتأمـل واستحضار لقدرة الله:<br>(أ) أحياناً (ب) كثيراً<br>(ج) لم أفعل.<br>• إستغرقـت في النظـر إلى المباحات/ البرامج التلفزيونية<br>(أ) أحياناً<br>(ب) كثيراً<br>(ج) لم أفعل<br>• نظرت إلى ما يغضب الله<br>(أ) أحياناً (ب) كثيرا<br>(ج) لم أفعل | حال السمع<br>• الاستمـاع المتكـرر للقـرآن والذكر:<br>(أ) أحياناً (ب) كثيراً<br>(ج) لم أفعل.<br>• إستغرقـت في الاستماع إلى المباحات/ الكلام واللغو<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل<br>• الإستمـاع إلى مـا يغضـب الله/ الأغاني، الغيبة<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل | حال اللسان<br>• الاستمـاع المتكـرر للقرآن والذكر:<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل<br>• إستغرقت في الاستماع إلى المباحات/ الكلام واللغو<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل<br>• الإستمـاع إلى مـا يغضـب الله/ الأغاني، الغيبة...<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل |
|---|---|---|---|
| الجمعة | | | |
| السبت | | | |
| الأحد | | | |
| الأثنين | | | |
| الثلاثاء | | | |
| الأربعاء | | | |
| الخميس | | | |
| **المجموع** | | | |

**أعـطِ نفسـك ٣ نقاط لكـل ( أ ) ، و نقـطة لكل ( ب )، و اطرح نقطتيـن لكل ( ج )**

# ملاحظة

## اختبر نفسك وقدراتك كل ليلة في رمضان حسب الجدول التالي:

| اليوم | **النية**<br>تقرأ القرآن لأجل:<br>(أ) الحصول على الهداية ولتغيير السلوكيات الخاطئة<br>(ب) الحصول على المغفرة<br>(ج) الحصول على الأجر والثواب | **حال القلب**<br>شعورك وأنت تقرأ القرآن:<br>(أ) عادي<br>(ب) خشوع، تذلل وانكسار<br>(ج) مشغل بشيئ آخر | **حال العقل**<br>المساحة الأكبر التي تشغل تفكيرك:<br>(أ) أعمال أخروية<br>(ب) أعمال دنيوية وصرفة<br>(ج) الأشخاص |
|---|---|---|---|
| الجمعة | | | |
| السبت | | | |
| الأحد | | | |
| الأثنين | | | |
| الثلاثاء | | | |
| الأربعاء | | | |
| الخميس | | | |
| **المجموع** | | | |

**أعطِ نفسك ٣ نقاط لكل ( أ ) ، و نقطة لكل ( ب )، و اطرح نقطتين لكل ( ج )**

| اليـــوم | حال البصر | حال السمع | حال اللسان |
|---|---|---|---|
| | • نظـرت إلى الكـون بتأمـل واستحضار لقدرة الله:<br>(أ) أحياناً (ب) كثيراً<br>(ج) لم أفعل.<br>• إستغرقـت في النظـر إلى المباحات/ البرامج التلفزيونية<br>(أ) أحياناً<br>(ب) كثيراً<br>(ج) لم أفعل<br>• نظرت إلى ما يغضب الله<br>(أ) أحياناً (ب) كثيرا<br>(ج) لم أفعل | • الاستمـاع المتكـرر للقـرآن والذكر:<br>(أ) أحياناً (ب) كثيراً<br>(ج) لم أفعل.<br>• إستغرقـت في الاستماع إلى المباحات/ الكلام واللغو<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل<br>• الإستمـاع إلى مـا يغضـب الله/ الأغاني، الغيبة<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل | • الاستمـاع المتكـرر للقرآن والذكر:<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل<br>• إستغرقت في الاستماع إلى المباحات/ الكلام واللغو<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل<br>• الإستمـاع إلى مـا يغضـب الله/ الأغاني، الغيبة...<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل |
| الجمعة | | | |
| السبت | | | |
| الأحد | | | |
| الأثنين | | | |
| الثلاثاء | | | |
| الأربعاء | | | |
| الخميس | | | |
| **المجموع** | | | |

**أعـطِ نفسـك ٣ نقاط لكـل ( أ ) ، و نقطة لكل ( ب )، و اطرح نقطتين لكل ( ج )**

# ملاحظة

## اختبر نفسك وقدراتك كل ليلة في رمضان حسب الجدول التالي:

| اليوم | **النية**<br>تقرأ القرآن لأجل:<br>(أ) الحصول على الهداية ولتغيير السلوكيات الخاطئة<br>(ب) الحصول على المغفرة<br>(ج) الحصول على الأجر والثواب | **حال القلب**<br>شعورك وأنت تقرأ القرآن:<br>(أ) عادي<br>(ب) خشوع، تذلل وانكسار<br>(ج) مشغل بشيئ آخر | **حال العقل**<br>المساحة الأكبر التي تشغل تفكيرك:<br>(أ) أعمال أخروية<br>(ب) أعمال دنيوية وصرفة<br>(ج) الأشخاص |
|---|---|---|---|
| الجمعة | | | |
| السبت | | | |
| الأحد | | | |
| الأثنين | | | |
| الثلاثاء | | | |
| الأربعاء | | | |
| الخميس | | | |
| **المجموع** | | | |

**أعطِ نفسك ٣ نقاط لكل ( أ ) ، و نقطة لكل ( ب )، و اطرح نقطتين لكل ( ج )**

| اليــــوم | حال البصر<br>• نظـرت إلى الكـون بتأمـل واستحضار لقدرة الله:<br>(أ) أحياناً (ب) كثيراً<br>(ج) لم أفعل.<br>• إستغرقـت في النظـر إلى المباحات/ البرامج التلفزيونية<br>(أ) أحياناً<br>(ب) كثيراً<br>(ج) لم أفعل<br>• نظرت إلى ما يغضب الله<br>(أ) أحياناً (ب) كثيرا<br>(ج) لم أفعل | حال السمع<br>• الاستمـاع المتكـرر للقـرآن والذكر:<br>(أ) أحياناً (ب) كثيراً<br>(ج) لم أفعل.<br>• إستغرقـت في الاستماع إلى المباحات/ الكلام واللغو<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل<br>• الإستمـاع إلى مـا يغضـب الله/ الأغاني، الغيبة<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل | حال اللسان<br>• الاستمـاع المتكـرر للقرآن والذكر:<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل<br>• إستغرقت في الاستماع إلى المباحات/ الكلام واللغو<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل<br>• الإستمـاع إلى مـا يغضـب الله/ الأغاني، الغيبة...<br>(أ) أحياناً... (ب) كثيراً...<br>(ج) لم أفعل |
|---|---|---|---|
| الجمعة | | | |
| السبت | | | |
| الأحد | | | |
| الأثنين | | | |
| الثلاثاء | | | |
| الأربعاء | | | |
| الخميس | | | |
| **المجموع** | | | |

**أعـطِ نفسـك ٣ نقاط لكـل ( أ ) ، و نقطة لكل ( ب )، و اطرح نقطتيـن لكل ( ج )**